

اختلال روانی

در سلامت روانی ملاک سلامت، داشتن ملاک‌های مثبت است یعنی اگر کسی آن‌ها را نداشت سالم نیست اما بیمار هم نیست.

ملاک‌های اختلال روانی

اختلال روانی رفتاری است نابهنجار، ناسازگار و عذاب‌آور.

تک قطبی

اختلالات خلقی:

دو قطبی

اختلالات روانی

اضطراب فراگیر

اضطراب هراس

اختلالات اضطرابی:

اضطراب وسواس فکری - عملی

اضطراب پس سانحه‌ای

اختلال اضطرابی

اختلال وسواس فکری- عملی

اختلال هراس

اختلال اضطرابی فراگیر

اختلال فشار پس سانحه‌ای

اختلال اضطراب فراگیر:

- (۱) تپش شدید قلب، تنگی تنفس، لرزش، عرق کردن
- (۲) ترس ناگهانی و بی‌مورد
- (۳) نگرانی دائم (فرد در سراسر روز احساس ترس و تشویش می‌کند).
- (۴) احساس خستگی و فرسودگی و درضمن عصبانیت و ناراحتی
- (۵) مردد بودن در تصمیم‌گیری و اشکال در تمرکز (مردد بودن از ویژگی‌های فرد وسواسی نیز هست).

اختلال اضطرابی هراس (فوبیا: ترس مرضی):

در این جا فرد از شیء یا وضعیت خاصی به شدت و به طرز نامعقولی و مداوم می ترسد. تفاوت اضطراب فراگیر با هراس در این است که در فراگیر فرد از علت ترس خود آگاه نیست و سراسر روز با این ترس و تشویش همراه است ولی فردی که دچار فوبیا است می داند از چه چیز می ترسد (مثلاً ارتفاع، مار، گربه و ...) اما نمی تواند آن را کنترل کند. در این جا لازم نیست فرد در جوار شیء ترسناک قرار بگیرد تا دچار اضطراب شود حتی فکر کردن راجع به آن فرد را دچار اضطراب می کند.

یکی از انواع هراس، هراس اجتماعی است. فرد مبتلا ترس شدیدی از مسخره شدن یا شرمنده شدن در وضعیت‌های اجتماعی دارد. مبتلایان می‌ترسند مرتکب خطا شوند به همین دلیل از صحبت کردن یا سخنرانی کردن در جمع یا از شرکت در مهمانی‌ها و اجتماعات خودداری می‌کنند و در انزوای اجتماعی به سر می‌برند که این امر منجر به بی‌کفایتی و بی‌لیاقتی آنان در انجام کارها می‌شود.



اختلال وسواس فکری - عملی:

این افراد احساس می کنند مجبورند درباره ی چیزی که خوش ندارند، فکر کنند یا کارهایی را انجام دهند که از آن بیزارند همه ی ما گاه دچار افکار سمج و تکراری می شویم مثل «راستی در را بستم؟» یا وقتی کسی از ما تعریف می کند معتقدیم که باید حتماً به تخته بزند تا ما چشم نخوریم ولی این ها وقتی بیماری محسوب می شود که فرد دائم به آن گرفتار باشد، فرد وسواسی می داند که افکار و اعمال وسواسی او غیرمنطقی است اما احساس می کند. نمی تواند آن را کنترل کند.

اشتغالات ذهنی افراد وسواسی: وارسی کردن (در را بستم؟)، تمییز کردن،
کندی، مردد بودن (مثل فرمی را پر می کنند و چندین بار آن را چک می کنند
و اما باز احساس می کند درست نیست)

اختلال فشار پس سانحه‌ای:

این اختلال پس از واقعه‌های دردناک مثل جنگ، حضور در شرایط قتل عام، تجاوز، حوادث شدید رانندگی و یا بلایای طبیعی مثل زلزله، سیل و آتشفشان رخ می‌دهد.

در این اختلال فرد به گذشته باز می‌گردد و آن صحنه‌های دردناک برایش تکرار می‌شود. مهم‌ترین علائم آن:

۱) رویداد آسیب‌زا در افکار، خاطرات و رویاهای فرد مکرر ظاهر می‌شود.

۲) اجتناب از موقعیت‌هایی که فرد فکر می‌کند، آسیب‌زا هستند (مارگزیده از ریسمان سفید و سیاه می‌ترسد)

۳) بیش برانگیختگی مانند اختلال در خواب، ضعف در تمرکز حواس، مترصد بودن و کم شدن حافظه